

INFORMATIVO DE SAÚDE PÚBLICA

A gripe: aves, pandemia e como se proteger

Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

O que é gripe?

A gripe é uma doença causada pelo vírus da gripe (um germe) e é acompanhada de febre, dor de cabeça, dor de garganta, tosse e dores musculares. As gripes sazonais são aquelas que ocorrem anualmente, em geral no fim do outono e no inverno. A vacinação contra a gripe pode evitar a gripe sazonal, mas como o vírus se modifica todos os anos e como o efeito da vacina não dura muito tempo, a cada ano deve-se tomar mais uma dose da vacina e, muitas vezes, uma nova vacina.

Como as pessoas podem pegar a gripe?

A gripe passa de pessoa para pessoa. Pessoas com gripe podem transmitir a infecção antes de os sintomas aparecerem, bem como durante o período em que estão gripadas. A gripe é transmitida por gotículas produzidas quando as pessoas tosse, espirram ou falam. As gotículas infecciosas que atingem o nariz, a boca ou os olhos de outras pessoas podem causar a gripe. Se essas gotículas caírem nas mãos ou contaminarem superfícies, elas poderão ser levadas para o nariz, boca ou olhos e causar a gripe.

Como posso evitar a gripe?

É importante não se expor a gotículas infectantes mantendo-se a distância maior do que um metro das pessoas gripadas e lavando suas mãos (ou limpando-as com gel ou lenços umedecidos com álcool) antes de tocar em seu nariz, boca ou olhos. As pessoas gripadas devem cobrir o nariz e a boca ao tossir ou espirrar, descartar os lenços de papel sem contaminar as mãos ou outras superfícies e lavar as mãos ou limpá-las com gel ou lenços umedecidos com álcool regularmente. A melhor maneira de evitar a gripe sazonal é tomar a vacina contra gripe todos os anos e lavar as mãos com frequência.

O que é gripe aviária (ou gripe do frango)?

A gripe aviária (também chamada gripe do frango) é uma infecção que ocorre em aves e é causada por um vírus diferente daquele que causa a gripe em seres humanos. A infecção nas aves pode ser grave, leve ou não causar doença alguma. As pessoas pegam a infecção pelo vírus da gripe aviária muito raramente (em geral, apenas depois de terem um contato muito próximo com aves infectadas) e a infecção não é transmitida de pessoa para pessoa.

O que é uma gripe pandêmica?

Aproximadamente a cada 20 a 40 anos, aparece uma nova cepa (variedade) do vírus da gripe que é muito diferente dos vírus das gripes sazonais. Como a maior parte das pessoas não são imunes a essa nova cepa do vírus, ela é transmitida a muita gente no mundo todo e em pouco tempo. As vacinas já existentes contra a gripe não protegerão as pessoas contra este novo tipo de gripe e serão necessários 5 a 6 meses para desenvolver uma vacina capaz de evitar a doença pela nova cepa, ou seja, muito tempo depois do início da pandemia. As últimas pandemias de gripe ocorreram em 1889-90, 1918, 1957 e 1968. A qualquer momento pode ocorrer outra pandemia. A gripe durante a pandemia é parecida com aquela que ocorre anualmente, porém pode começar a qualquer época do ano e não apenas na típica estação das gripes de inverno.

Os vírus da gripe aviária são preocupantes?

A gripe aviária raramente é transmitida de aves para seres humanos. As pessoas contraíram a gripe aviária somente pelo contato direto e próximo com aves domésticas infectadas. A gripe aviária não passa de pessoa para pessoa. Se, entretanto, o vírus da gripe aviária sofrer alterações que o transformem em um vírus humano, esse novo vírus da gripe poderá ser transmitido rapidamente de pessoa para pessoa acarretando uma gripe pandêmica em toda a população humana. Até agora, isso não aconteceu.

As pandemias de gripes são preocupantes?

As gripes pandêmicas devem constituir uma preocupação de todos porque podem causar grandes transtornos e colocar muita pressão sobre os cuidados médicos, os sistemas de distribuição e a ordem social. Embora as pandemias sejam raras, elas podem ocorrer a qualquer momento.

Como posso proteger pessoas e a mim mesmo contra uma gripe pandêmica?

Você pode se proteger e proteger outras pessoas da mesma forma que se protege das gripes sazonais. Gotículas úmidas transmitem a gripe pandêmica. Lave suas mãos frequentemente com água morna e sabão ou com um gel desinfetante para as mãos contendo álcool. Evite tocar em seus olhos, nariz ou boca. Ao tossir ou espirrar, cubra sua boca. Nunca tussa na direção de outra pessoa. Tussa ou espirre em um lenço de papel ou na parte interna de seu cotovelo. Limpe os objetos que são tocados com frequência, como maçanetas de portas, telefones, etc. Evite segurar, abraçar, beijar ou apertar as mãos de qualquer pessoa que esteja resfriada ou gripada.

O que é “distanciamento social”?

“Distanciamento social” é o termo usado para descrever as várias formas de retardar a transmissão de uma gripe pandêmica e é realizado ao se evitar aglomerações de pessoas, o que provavelmente ocasionaria a transmissão da gripe a muita gente. O fechamento de escolas e cinemas, o cancelamento de grandes festividades públicas, etc. são exemplos de “distanciamentos sociais”.

A população deve fazer estoques de Tamiflu?

Não. O Tamiflu é um medicamento antiviral que exige receita médica e é usado para reduzir a gravidade dos sintomas da gripe. Não é uma vacina de prevenção contra a gripe e deve ser tomado sob supervisão médica, porque, como outros remédios, os antivirais podem ser prejudiciais para algumas pessoas. O uso inadequado de antivirais pode fazer com que os vírus da gripe fiquem resistentes ao Tamiflu tornando-o um medicamento inútil.

Por que não temos uma vacina contra as gripes pandêmicas?

Os vírus da gripe estão sempre mudando e uma pandemia provavelmente será causada por um vírus desconhecido por nós. É difícil produzir grandes quantidades de uma vacina sem conhecermos a cepa exata do vírus da gripe pandêmica. Não é possível um abastecimento para o mundo todo antes do término da primeira onda da gripe. Mesmo assim, o abastecimento será limitado em virtude de interrupções na produção e nos sistemas de distribuição causadas pela ampla disseminação da doença.

Devemos usar máscaras ou respiradores (por exemplo, N95) como proteção pessoal?

O uso de máscaras e respiradores não é recomendável pois não há indicações de que possam auxiliar na prevenção da disseminação da gripe entre os membros da população geral. No entanto, as máscaras podem ser úteis como parte das boas maneiras de higiene respiratória e de tossir quando usadas pelas pessoas que estão doentes (para reduzir o número de gotículas lançadas) ou por aqueles que trabalham com pessoas infectadas, como parte das precauções para evitar que as gotículas atinjam seu nariz ou boca. Uma toalha, um lenço ou um pedaço de tecido pode funcionar como uma máscara. Ao usar máscaras, deve-se ter o cuidado de descartá-las de maneira segura, para não contaminar mãos, superfícies e nem outras pessoas.

É seguro cozinhar e comer ovos, frango e carnes de outras aves domésticas?

Sim. É seguro continuar a comer carnes de aves domésticas e ovos. Não há nenhuma indicação que sugira a possibilidade de que você pode se infectar com o vírus da gripe ao ingerir produtos devidamente cozinhados procedentes de aves domésticas ou ovos. Nenhuma ave doméstica ou produto de aves domésticas procedentes de países afetados pela gripe aviária podem entrar legalmente nos EUA.

Para obter mais informações a respeito de gripes sazonais, gripes pandêmicas ou gripe aviária, visite as páginas da internet indicadas a seguir ou entre em contato com a Divisão de Epidemiologia e Imunização (Division of Epidemiology and Immunization) do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health), pelo telefone (617) 983-6800.

- **Página da internet sobre gripe do Departamento de Saúde Pública de Massachusetts**
<http://www.mass.gov/dph/flu>
- **Página da internet do governo federal com informações sobre gripes pandêmicas e gripe aviária:**
<http://pandemicflu.gov>
- **Páginas da internet dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC – Centers for Disease Control and Prevention) sobre gripes pandêmicas e gripe aviária:**
<http://www.cdc.gov/flu/avian>; <http://www.cdc.gov/flu/pandemic>
- **Página da internet do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (US Department of Agriculture) sobre gripe aviária:**
<http://www.usda.gov/birdflu>
- **Página da internet da Organização Mundial da Saúde (WHO - World Health Organization) sobre gripe aviária:**
www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/index.html

Abril de 2006